

અંક : ૦૭

જાન્યુઆરી ૨૦૨૩

# દશનામ

## સરક્યુલર

ભોગીને મૃત્યુનો  
ભય કરાવે છે...

**નિષ્ફળતા**  
જીરવવાની શક્તિ  
શૂરવીરમાં જ હોય છે...

**સાધુ** વસ્ત્રોથી  
નથી થવાતું  
**વૃત્તિથી**  
થવાય છે...

**રૂઝિક્સ** ક્યૂબ

ભયું જ એક-બીજા સાથે જોડાયેલું છે...

"ચાલો હું જઈ છું..."  
**જીવન સંગીનીની ની વિદાય** ટાણે...

ગળ્યો, ખાટો, ખારો, તીખો, તુરો અને કડવો  
આ છ રસોથી વિવિધ માત્રાથી થતા ફાયદા અને ગેરફાયદાઓ...

**બે અનોખી કથાઓ...**  
**ત્રણ કપ્તાનવાણુ જહાજ...** અને **અડધો અડધ** ભાગ...

**ડાયાબિટીસના** દર્દીઓ માટે **નકામા** છે આ **કુટ...**

# દશનામ

સરક્યુલર

તંત્રીલેખ...

વર્ષ : ૦૧

અંક : ૦૭

જાન્યુઆરી ૨૦૨૩

તંત્રી

લલિતાપુરી રામપુરી ગોસ્વામી

E-mail

dashnamcircular@gmail.com

પ્રકાશન અને સંકલન  
લલિતાપુરી આર. ગોસ્વામી  
સુરત.

મો. 98985 50833

ડિઝાઇન

અ.પબ્લીકેશન્સ

સુરત.

પ્રાપ્તિ સ્થાન

Join us on WhatsApp Group

JOIN

Follow us on Telegram

JOIN

For All Volumes Google Drive

CLICK

## ભોગીને મૃત્યુનો ભય ડરાવે છે...

માનવી જ્યારે એકલો હોય છે કે પડી જાય છે ત્યારે તે ખોટાં કામ કરે છે કે ડરી જાય છે. દુનિયવી લોકો એકાંતમાં મૂંઝાઈ જતાં હોય છે, પરંતુ અધ્યાત્મના માર્ગ પર ચાલનારા માટે આ એકાંતવાસ જ ઉપલબ્ધિ બની જાય છે.

રાવણ ભીડથી ઘેરાયેલો હતો. રામ તદ્દન-એકલા હતા, તેમ છતાં રાવણને લાગતું હતું કે હું એકલો પડી ગયો છું, જોકે અર્હંકારને કારણે તે રામની મજાક ડિડાડતો રહે છે. તેના દૂત જ્યારે શ્રીરામ અને સમુદ્રની ચર્યાનું વર્ણન કરતા હતા ત્યારે દૂતોએ શ્રીરામના વખાણ કર્યા હતાં. રાવણના દૂત શ્રીરામને નીતિમાં નિપુણ જણાવી રહ્યા હતા અને તેની સાથે જ રાવણને અનીતિમાં રાક્ષસ જાહેર કરી રહ્યા હતા. તેમણે એકલા પડી ગયેલા રાવણને જણાવ્યું કે, તારા બોલ સાંભળીને શ્રીરામજી સમુદ્ર પાસે માર્ગ માગી રહ્યા છે. તેમના મનમાં ક્રૂપા ભરેલી છે. આથી જ તેઓ તેને સૂકવી નાખતા નથી.

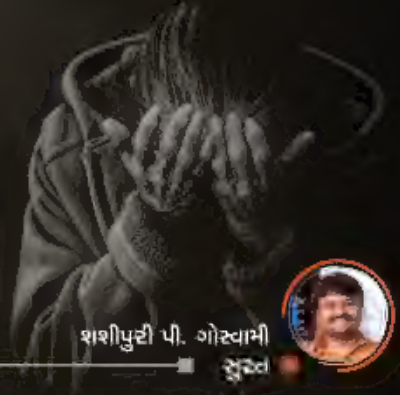
રાવણ ભોગી હતો અને રામ સંન્યાસી જેવું આચરણ કરતા હતા. ભોગીને એકાંતમાં મૃત્યુનો ડર લાગે છે અને સંન્યાસી મૃત્યુને જ ગ્રુવવા લાગે છે.

- લલિતાપુરી આર. ગોસ્વામી

## અનુક્રમણિકા...

- 02... તંત્રીલેખ...
- 04... નિષ્કળતા જીવવાની શક્તિ  
શૂરવીરમાં જ હોય છે...
- 07... સાધુ વસ્ત્રોથી નથી થવાતું...
- 10... રૂઝિક્ત ક્યૂબ...
- 11... બધું એક-બીજા સાથે જોડાયેલું છે...
- 12... ચાલો હું જાઉં છું...
- 15... ગળ્યો, ખાટો, ખારો, તીખો, તુરો  
અને કડવો આ છ રસોથી થતા  
ફાયદા અને ગેરફાયદાઓ...
- 18... બે અનોખી કથારાઓ...
- 19... હાસ્ય કથિકાઓ...
- 20... ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે  
નકામા છે આ કૂટ...
- 20... ચિત્ર સંદેશ...
- 21... આભાર...
- 22... સાદર અર્પણ...

# નિષ્ફળતા જીવવાની શક્તિ શૂરવીરમાં જ હોય છે...



શશીપુરી પી. ગોસ્વામી  
સુરેશ

પુસ્તકોના ઢગલા નીચે દટાઈ મરે એટલું અને એવું શિક્ષણ આપણે આપણાં બાળબેને આપીએ છીએ અને એ શિક્ષણ મેળવીને જીવનમાં એ સફળતા મેળવે એવી ઈચ્છાથી રાત-દિવસ આપણે એમના ઉપર ચોકી પહેરો પણ રાખીએ છીએ.

પાયાની બાબતનું, સૌથી વધારે મહત્ત્વનું શિક્ષણ ‘નિષ્ફળતા જીવવાનાં શીખવાનું’ શિક્ષણ આપણે આપણાં બાળકોને ક્યારેય આપ્યું છે? ના, નથી નથી આપ્યું. પરિણામે દરેક પરીક્ષાનું પરિણામ જાહેર થાય તે પહેલાં અને પછી આપઘાતની સંખ્યા વધતી જાય છે.

આપણે જોઈએ છીએ કે બિલાડી એનાં બચ્ચાંનો શિકાર કરતાં શીખવે છે. બચ્ચું ઉદર પાછળ દોડે છે. ક્યારેક તે ઉદરને પકડી શકે છે. તો ક્યારેક પકડી શકતું નથી, પરંતુ જ્યારે તે પકડી ન શકે ત્યારે આપઘાત કરીને મરી જતું નથી, કારણ કે નિષ્ફળતા કે નાસીપાસ થવાના બનાવનું કોઈ ખાસ મહત્ત્વ એના જીવનમાં નથી.

પ્રાણીઓ અને પક્ષીઓના જીવનમાં

બનતો આવી કોઈ પણ એક બનાવ માત્ર એ તબક્કો બનેલો એક બનાવ બનીને જ રહી જાય છે અને જિંદગીમાં તો આવા જ લાખો-કરોડો બનાવો બની શકે છે.

ચકલાંઓ માળો બાંધે છે. એ માળો તમે ફેંકી દો તો ફરી બાંધે છે. ફરી ફેંકી દો વળી ફરી બાંધે છે. જેટલી વાર માળો વીંખાઈ જાય એટલી વાર એ બાંધવાનો ફરીફરીને પ્રયત્ન કર્યા જ કરે છે.

કરોળિયો જાળું ગૂંથે છે. પડી જાય છે, ફરી જાળું ગૂંથે છે, એની એ ક્રિયા એના જીવન સાથે વણાઈ ગયેલી હોય છે. સંપૂર્ણપણે તૈયાર થઈ ગયેલું જાળું પણ જો સાફ થઈ જાય તો પણ કરોળિયો ક્યારેય હતાશાથી ગાંડો થઈ જતો નથી.





પક્ષીનો માળો અનેક વખત વીખાઈ જાય, ઊંઘઈનો રાફડો ધોવાઈ જાય, મધમાખીનો મધપૂડો લૂંટાઈ જાય તો પણ ક્યારેય કોઈ પક્ષી કે મધમાખી નર્વસ-ઝેકડાડિંગનો ભોગ બનતા નથી.

જીવનની આખીય રંગોળીમાં નિષ્ફળતા જેવી કોઈ વસ્તુ જ નથી. એમાં માત્ર સતત ‘પ્રયત્ન’ જ છે.

એકવાર શિખર ન પકડાયો, બીજીવાર પ્રયત્ન, એકવાર કોઈ વસ્તુ જ થઈ શકી, બીજીવાર પ્રયત્ન. પ્રાણીઓ, પક્ષીઓ, સાવ નાનાં જીવજંતુઓ પણ આ રીતે જીવે છે. એકમાત્ર માણસ પોતાના જુદાં ગ્રાજવા અને કાટલા રાખીને જિંદગીનો તોલ કરે છે અને પોતાનાં બાળકોને પણ બચપણથી જ જીવનની કુદરતી નિયમોની વિરુદ્ધનું શિક્ષણ આપે છે. કોઈપણ કામ કરવાનું એને શીખવે છે ત્યારે એ કામ અમુક રીતે જ એણે કરવું જોઈએ અને એ રીતે કરે તો જ એને સફળતા મળી ગણાય એવો આગ્રહ પણ રાખવામાં આવે છે.

આવા ઊલટા શિક્ષણને કારણે જીવનની દરેક નાની મોટી બાબતોને બાળક

પોતાની જાત સાથે સાંકળી લે છે અને જીવનભર એને વળગી રહે છે.

પરીક્ષામાં નાપાસ થયા, ખલાસ, બીજો કોઈ રસ્તો હવે રહ્યો નથી! પ્રેમમાં નિષ્ફળતા મળી, હવે જીવવું નકામું છે. નોકરી નથી, હવે કઈ રીતે જીવાશે? ઈલામાં ખોટ ગઈ, જીંદગી અખી હારી ગયા! કુટુંબના કોઈ સભ્યે ખોટું કામ કર્યું, સમાજમાં હવે જીવવું કઈ રીતે?

આવું વિચારનાર માણસ એની જીંદગીને માત્ર એક જ તાંતણા ઉપર લટકાવી દેતો હોય છે અને ક્યારેક મનનું સમતોલપણ ગુમાવી દઈને આપઘાત કરવા સુધી પહોંચી જતો હોય છે.

માણસ જ્યારે પોતાનાં ગ્રાજવાથી આખાં જીવનને તોળવાનો પ્રયત્ન કરતો હોય છે ત્યારે એ વિચારતો નથી કે જીવન એનાં ગ્રાજવાથી ક્યારેય તોળાઈ શકે એમ હોવું નથી. જીવનને તો એનાં પોતાનાં તોલમાપ અને પોતાના નિયમો હોય છે.

એટલે જ, નાનામાં નાની કીડી કે પક્ષી માટે જે સમજવાનું સાવ સરળ હોય છે એ બુદ્ધિશાળી હોવાનો દાવો કરતો માણસ સમજી

શકતો નથી. પક્ષી ક્યારેય એમ વિચારતું નથી કે એકવાર હું માળો બાંધી ન શક્યું, એકવાર હું અમુક કામ કરી ન શક્યું માટે મારી આખી જીંદગી નકામી છે.

કારણ કે પરીક્ષાને જ એ પોતાની જીંદગી માની લે છે. ધંધામાં નિષ્ફળ જનાર વ્યક્તિ ધંધાને જ પોતાનું આખું જીવન માની લે છે, નોકરી માટે દોડા-દોડી કરનાર નોકરીને જ પોતાની જીંદગી માની લે છે.

પરીક્ષા આપનાર પરીક્ષાથી અલગ કે નોકરી શોધનાર અને કરનાર નોકરીથી પર એવું કોઈક અસ્તિત્વ ઘટાવે છે, એ વાત એ સદંતર ભૂલી જાય છે.

અમુક પરીક્ષામાં હું નિષ્ફળ ગયો માટે હું પોતે નિષ્ફળ છું, અમુક ધંધો કરતાં મને આવડ્યું નહીં માટે હું નકામો છું, સાહેબને કે પોતાની પત્નીને કે અમુક વ્યક્તિને હું પુશ ન કરી શક્યો માટે હું આવડત વિનાનો નિર્માત્વ છું એમ વિચારે છે.

એને ખ્યાલ નથી રહેતો કે જીંદગી એટલી વિશાળ અને અર્થસભર છે કે એકાદ વ્યક્તિ કે એકાદ ધંધાનું એમાં કોઈ મહત્ત્વ નથી.

બેરિસ્ટર તરીકે નિષ્ફળ જનાર ગાંધી અને એ જ ડિગ્રી ઉપર એક શિક્ષકની નોકરી મેળવવામાં પણ નિષ્ફળ જનાર ગાંધી, ભારત-આપાના ભાગ્યવિધાતા બની શકે છે.

માણસ એવી બે-પાંચ નિષ્ફળતાઓમાં સમાઈ જતો નથી, જીવનની કોઈ એક નિષ્ફળતા સાથે પોતાની સમગ્ર જાતને જોડી દેવાની ભૂલ ક્યારેય ન કરવી. કોઈ એક વાત આપણને ન આવડી હોય તો એથી કશું જ આવડી શકે એમ નથી, એમ શા માટે માનવું?

કોઈ એક કામમાં આપણે નિષ્ફળ ગયા

છીએ એનો અર્થ એટલો જ છે કે માત્ર એ કામમાં, એ સમયે, એ સંજોગોમાં આપણને નિષ્ફળતા મળી, એથી વિશેષ કશું નહીં-કશું જ નહીં. સમય અને સંજોગે બદલાતાં એ કામમાં પણ આપણે સફળ થઈ શકીએ છીએ.

આ કોઈ નથી વાત નથી. આખીયે જીવસૃષ્ટિ આ રીતે જ વર્તે છે અને જીવસૃષ્ટિના એક ભાગ તરીકે આપણે એનાથી જુદા હોઈ શકતા નથી, માટે જુદી રીતે આપણે વર્તવું ન જોઈએ.

સિંહ, વાઘ કે એવાં જ કોઈ પશુ પાસેથી શિકાર છટકી જાય ત્યારે એવું કોઈ પણ પશુ ગુફામાં બેસીને આંસુ સારતું ક્યારેય કોઈએ જોયું નથી. શિકાર છટકી ગયા પછી થોડી વારમાં ફરી તૈયાર થઈને એ બીજા શિકાર માટે પ્રયત્ન કરવા નીકળી પડશે.

જીવમાત્રનો આ સ્વભાવ છે. અને એમાં જ નિષ્ફળતાને પરાસ્ત કરવાનું રહસ્ય છે. નિષ્ફળતાને પરાસ્ત કરતાં શીખો, નિષ્ફળતાને કારણે પરાસ્ત ન થાઓ. બધી જ શૂરવીરતામાં સૌથી શ્રેષ્ઠ શૂરવીરતા આ જ છે.



# સાધુ વસ્ત્રોથી નથી થવાતું વૃત્તિથી થવાય છે...

પિતામ્બરપુરી આર. ગોસ્વામી  
સુરત



સમ્યક્ ક્રોધ જરૂરી છે. ગુરૂ અને પરમાત્માનો ક્રોધ તો  
શાસ્ત્રમાં મુક્તિદાતા માનવામાં આવ્યો છે.

ભગવાન વેદવ્યાસે ભિક્ષુકનાં સાધુનાં  
લક્ષણો દર્શાવ્યા છે. ભગવાન વ્યાસ સાધુનાં સાત  
લક્ષણ દર્શાવે છે. જો આપણે વિચારીએ તો એ  
કરી શકીએ છીએ. “મહાભારત”માં ભગવાન  
વેદ વ્યાસનું સૂત્ર છે -

અરોષણો યઃ સમલોષ્ટાશ્મકાંચનઃ ।  
પ્રહીણશોકો ગતસન્ધિવગ્નિઃ  
નિન્દાપ્રશંસોપરતઃ પ્રિયાપ્રિયે  
તથજન્નુદાસીનવેદષ ભિક્ષુકઃ ।

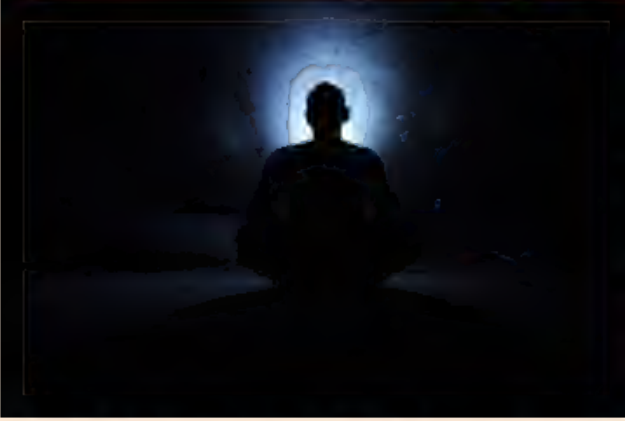
આ સાત લક્ષણ છે સાધુનાં. સાધુ  
વસ્ત્રોથી નથી થવાતું, વૃત્તિથી થવાય છે. વૈરાગી

હોય, સંન્યાસી હોય, સંસારી હોય, શું ફરક પડે  
છે? દુનિયામાં ખૂબ જ પ્રસિદ્ધ થયેલું એક પદ  
છે.

મૈત્રીભાવનું પવિત્ર ઝરણું,  
મુજ હૈયામાં વહ્યા કરો,  
શુભ થાઓ આ સકલ વિન્ધનું,  
એવી ભાવના નિત્ય રહો.

પહેલું સૂત્ર છે, ‘અરોષણો’ જેમના  
ચહેરા પર, જેમની બોલીમાં, જેમની આંખોમાં,  
જેમનાં અંગોના સ્ફૂરણમાં તમે ક્યારેય પણ  
ક્રોધના ચિહ્ન ન જોઈ શકો, તો એ ભિક્ષુક છે.





જેમના શરીરની એક પણ પ્રક્રિયામાં ક્રોધ ન હોય. બીજું લક્ષણ, ‘સમલોષ્ટાશ્મકાચન.’ ક્રોધ ન હોવો જોઈએ, એવી વાત આવી, ક્રોધ તો સહજ વૃત્તિ છે. તુલસીદાસજીએ ‘માનસ’માં ક્રોધને પિત કહ્યો છે અને વાત, પિત, કફ શરીરને ઠીક રાખવા માટે સમ્યક્ માત્રામાં જરૂરી છે. વાત પ્રકોપ રોગ છે, યથાચોગ્ય માત્રામાં વાત શરીરના સંચાલનનું એક અત્યંત ઉપકારક તત્ત્વ છે, એ જરૂરી છે. કામ વાતનો રોગ છે, ક્રોધ પિતનો રોગ છે.

કામ બાત કફ લોભ અપારા,  
ક્રોધ પિત નિત છાતી જારા.

તુલસીદાસજીનું ક્રોધ વિશેનું જે મનોવિજ્ઞાન છે એ પ્રાસંગિક છે, સર્વકાલીન છે. સમ્યક્ ક્રોધ જરૂરી છે. ગુરુ અને પરમાત્માનો ક્રોધ તો શાસ્ત્રમાં મુક્તિદાતા માનવામાં આવ્યો છે. કોઈ ગુરુ તમારા ઉપર કચારેય ક્રોધ કરે એ દિવસે ઉત્સવ મનાવવો, એમનો ક્રોધ નિર્વાણ આપે છે. બાપના ક્રોધથી ડરતો દીકરો આખરે અભય બને છે. સંસારીઓ માટે સમ્યક્ ક્રોધ સમાધાન છે. સંન્યાસીઓ માટે જરા પણ ક્રોધ નથી હોતો, કેમકે સંન્યાસીઓને કોઈ દેવ નથી હોતું. આ હું છું, આ તમે છો, મને તારું લાગે એવું તમે નથી કર્યું, એવા દ્વેષથી દ્વિભાવથી ક્રોધ

જન્મે છે. સંન્યાસી અદ્વૈત હોય છે.

‘માનસ’માં લખ્યું છે, ક્રોધને આદીન થયેલી વ્યક્તિ અનુચિત એવું કશુંક કરી બેસે છે. ક્રોધના આવેશમાં લોકો શું નથી કરતા? અને એને ખબર પણ નથી રહેતી કે હું શું કરું છું? એના ઉપર એક પ્રકારનું પાગલપન સવાર થઈ જાય છે! પરંતુ શાસ્ત્રએ એક છૂટ આપી છે, જે ક્રોધનું

નામ શાસ્ત્રમાં છે માન્યુ, જેને આપણે પુણ્યપ્રકોપ કહીએ છીએ. કચારેક કચારેક માણસ પુણ્યપ્રકોપ કરી લે છે, કચારેક કોઈ આચાર્ય પુણ્યપ્રકોપ કરી લે છે. એ અપવાદ છે. રાવણ જાનકીની કુટિયામાં સંન્યાસી બનીને આવ્યો છે, પરંતુ સંન્યાસી નથી! કેમ કે રાવણ ક્રોધ કરે છે, તરત જ ક્રોધ કરે છે, જ્યારે જાનકીએ કહ્યું કે આમ દુષ્ટની માફક બોલી રહ્યા છો, ત્યારે એને ક્રોધ આવી જાય છે.

ત્યાગ ન ટકે કે વૈરાગ્ય વિના, કરીએ કોટિ  
ઉપાયજી,

અંતર ઊંડી ઈચ્છા રહે, તે કેમ કરીને વળાયજી,  
વેશ લીધો વૈરાગ્યનો, દેશ રહી ગયો દૂરજી,  
ઉપર વેશ આછો બન્ધો, મોંઘિ મોહ ભરપૂરજી.

ક્રોધ ઓછો કરવાના કેટલાક ઉપાય પણ હોઈ શકે છે. બહું ક્રોધ આવે ત્યારે પાણી પી લો, ઠંડા પાણીથી મોઢું ધોઈ લો. થોડી વાર આંખો બંધ કરી દો, જેમના ઉપર ક્રોધ આવે એમની સામેથી દૂર થઈ જાઓ. ક્રમશઃ ક્રોધ ઓછો થવા લાગે છે. મિશ્રકનું લક્ષણ છે અક્રોધ, ભગવાન બુદ્ધ કરુણાચાર્ય છે અને મહાવી અર્હિસાચાર્ય છે. કૃષ્ણ પ્રેમાચાર્ય છે, રામ સત્યાચાર્ય છે, શંકર સર્વાચાર્ય છે. તો ક્રોધ



ભિક્ષુક? જેમનામાં રોષ ન હોય એ ભિક્ષુક. એક બાબાજી કહેતાં હતા કે, સાધનાકાળમાં ગુરુએ અમને કહ્યું કે ચાર વૃત્તિમાં જીવવું. એક, સ્વાનવૃત્તિમાં રહેવું, કેમકે સ્વાન રોટલાના ટુકડા ખાય છે, જેવી રીતે સાધુ પણ રૂપા-સુખા ટુકડા ખાય છે. બીજી વૃત્તિ તેઓ ખતાવી રહ્યા હતા કે બાલવૃત્તિમાં રહેવું, બાળકની જેમ જીવવું. આ બધાં ભિક્ષુકનાં પ્રારંભિક લક્ષણો છે. ત્રીજી વૃત્તિનું નામ એમણે ખતાવ્યું કે અજગરવૃત્તિમાં રહેવું અને ઓથું, ગીધવૃત્તિમાં રહેવું, સવાલ છે વૃત્તિનો. તો, રાવણ સંન્યાસી બનીને આવ્યો, પરંતુ એની વૃત્તિમાં કોઈ છે.

ભિક્ષુકનું - સંન્યાસીનું બીજું લક્ષણ, ‘સમલોષ્ટાશ્મકાર્યનાઃ’ સોનું અને માટી કે સોનું અને લોઢું જેને એકસરખું દેખાય, ઉપજ તો એ બંને માટીની જ છે. એ બંને એક જ દેખાય. રાવણે સોનાની લંકા વસાવી છે, એટલે એ બીજાને તુચ્છ સમજે છે. ભિક્ષુકનું ત્રીજું લક્ષણ છે કે એને કોઈ પણ ઘટનાનો શોક નથી થતો. પ્રવચનમાં તો કહી શકાય છે, પરંતુ જ્યારે પોતાના પર એવી ઘટના ઘટે છે ત્યારે શોક થઈ જાય છે, પરંતુ સંન્યાસી, ચતિ, ભિક્ષુક એ છે, જે શોકમુક્ત છે, એ સ્થિતિને નિભાવવી બહુ કઠિન છે.

જે ગમે જગતગુરુદેવ જગદીશને,  
તે તારો ખરખરો ફોક કરવો,  
આપણો ચિંતવ્યો અર્થ કંઈ નવ સરે,  
ઊગરે એક ઉદ્ભવ ધરવો.

‘ગતસન્ધિવિગ્રહઃ’, ભિક્ષુક એ છે, જે સંધિ અને વિગ્રહથી મુક્ત છે. એ કશી જિંદ નથી કરતો. એકઠાં કરવાની જિંદ પણ નથી કરતો એ જુદાં કરવાની જિંદ પણ નથી કરતો. સંધિ-વિગ્રહથી એ મુક્ત છે, સાધુ બંનેથી પર છે. રાવણ સંધિ નથી કરતો અને વિગ્રહ માટે તૈયાર થાય છે. નિંદા અને પ્રશંસાથી પણ ભિક્ષુકની વૃત્તિ પર થઈ જાય છે. એ વિચારે છે કે આ બધી તો શબ્દોની રમત છે! શબ્દને આમ-તેમ મૂકી દો, તો સ્તુતિ થઈ જાય છે અને આમ-તેમ કરી દો, તો નિંદા થઈ જાય છે! ગોસ્વામીજી કહે છે-

નિંદા અસ્તુતિ ઉભય સમ મમતા મમ પદ કંવ.

ગુરુકૃપાથી માણસ આગળ-આગળ વધે તો એનાથી પર થઈ જાય છે. બહુ વિચાર્યો પછી લાગે છે શું ફરક પડે, કોઈ સારું બોલે તો અને શું ફરક પડે કોઈ નિંદા કરો તો? એનાથી મુક્ત થઈ જઈએ. તો નિંદા અને સ્તુતિથી જે પર થઈ ગયા છે, એમને ભગવાન વ્યાસ પોતાના સદ્ગ્રંથમાં ભિક્ષુક કહે છે. અને જેમનામાં પ્રિય અને અપ્રિયનો દ્રષ્ટિભેદ ન હોય, જેમણે સમતાને કાયમ અક્ષુણ્ણ રાખી હોય, જ નહીં, એ રામની પણ નિંદા કરે છે! અંગત સમક્ષ એણે રામની નિંદા કરી હતી, અને રાવણને પ્રશંસા પ્રિય છે, પ્રિય-અપ્રિય, નિંદા-સ્તુતિ, સંધિ-વિગ્રહ એ બધાં વિશેનાં સૂત્રો વ્યાસની લેખિનીથી ‘મહાભારતે’ આપ્યાં છે.

## મગજની સારી એવી કસરત એટલે... રૂબિક્સ ક્યૂબ



રૂબિક્સ ક્યૂબ દુનિયામાં સૌથી વધારે વેચાતી ગેમ્સ છે. આ ગેમ્સ મગજની સારી એવી કસરત કરે છે. તમે ક્યારેક ને ક્યારેક રૂબિક્સ ક્યૂબ રમ્યા જ હશો. રૂબિક્સ ક્યૂબની શોધ ૧૯૭૪માં હંગેરીના આર્કિટેકચરના પ્રોફેસર એનરો રૂબિકે કરી હતી. રૂબિક્સ ક્યૂબની શોધ રમવા માટે નહોતી કરવામાં આવી. આમ જોવા જઈએ તો તેઓ પોતાના વિદ્યાર્થીને ૩ ડાઈમેન્શિયલ જ્યોમેટ્રી સરળતાથી સમજાવવા ઈચ્છતા હતાં. એ માટે રૂબિક્સનું નિર્માણ કર્યું હતું. એનરો રૂબિકે લાકડીના પદ્મ રંગભેરંગી નાના નાના ક્યૂબોને ઈલાસ્ટિકથી જોડીને એક મોટા ક્યૂબની રચના કરી હતી. આ ક્યૂબની છ સાઈડ હતી. દરેક સાઈડ પર છ રંગીન ક્યૂબ હતા. એની ખાસિયત એ હતી કે એમાં દરેક નાના ક્યૂબને ફેરવી શકાતું હતું. એનાથી તેના રંગનું સંયોજન બદલાઈ જતું હતું. રૂબિક્સ ક્યૂબને બનાવ્યા પછી એનરો રૂબિકે તેને પહેલી વખત ફેરવ્યું ત્યારે તેમને ખબર પડી કે આ તો પગલ ગેમ બની ગઈ છે.

તેને મૂળ રૂપમાં લાવવા માટે પહેલાં રૂબિકનું પોતાનું માથું ભમવા લાગ્યું હતું. એટલું જ નહીં આ કોયડો ઉકેલતા પહેલા તો તેમને એક મહિનો લાગ્યો હતો. પણ પછી વાંધો ન આવ્યો. તમને જાણીને નવાઈ લાગશે કે રૂબિક ક્યૂબને સોલ્વ કરવા માટે ૪૩,૦૦૦ કરતાં પણ વધારે રીત રૂબિકે શોધી નાંખી હતી.

એનરો રૂબિકે પોતાની આ પગલ ગેમને મેજિક ક્યૂબના નામથી પેટન્ટ માટે રજૂઆત કરી અને ૧૯૮૫માં મેજિક ક્યૂબની પેટન્ટ મળી ગઈ. પછી ઘીરેઘીરે એની લોકપ્રિયતા વધવા લાગી. લંડન, પેરિસ, ન્યૂયોર્ક, અમેરિકા, ફ્રાન્સ અને બ્રિટનમાં તેની બોલબાલા વધવા લાગી. એ પછી રૂબિક ક્યૂબનું આગમન ભારતમાં થયું. અત્યારે દુનિયાના મોટાભાગના દેશોમાં તેને રમવામાં આવે છે.



# બધું જ એક-બીજા સાથે જોડાયેલું છે.

દુનિયામાં બધું એક-બીજા સાથે જોડાયેલું છે. જો આ વાત સમજાઈ જાય તો તેનો બીજો તબક્કો એ છે કે બધું એક જ છે. જોકે, જેલું તમે આમ જોવશો કે બધું એક છે તો બુદ્ધિ ભેદ પાડવાનું શરૂ કરે છે, સવાલો પૂછવાનું શરૂ કરે છે કે બધું એક કેવી રીતે હોઈ શકે છે? પુરુષ અલગ છે, સ્ત્રી અલગ છે, પૃથ્વી અલગ છે, વૃક્ષ અલગ છે.

શંકરાચાર્યજી જાણતા હતા કે જેનો સંબંધ કર્મ સાથે હશે અને જો તે ભેદ-બુદ્ધિમાં ગુંથવામાં તો કર્મનું સ્વરૂપ જ બગાડી દેશે. એટલે તેઓ અદ્વૈતનો સિદ્ધાંત લાવ્યા. બે બહી બધું એક છે. આત્મા, પરમાત્મા એક છે. કેમકે આપણે જોઈને દરેક વાતને દ્વિતીય જોઈએ છીએ તો ભેદભાવ કરીએ છીએ. પરંતુ જેટલું આ વાત પર ટકશો કે બધું કયાંક એક-બીજા સાથે જોડાયેલું છે, એક જ સ્વરૂપ છે તો જ્યારે આપણે પોતાના વ્યવસાયિક જીવનમાં સંઘર્ષ, પરિશ્રમ કરીશું તો આ વિચાર આપણને ઘણી મદદ કરશે. સૌથી મોટી મદદ એ હશે કે જ્યારે તમે નિષ્ફળ જશો તો તમે કહેશો કે કયાંક ને કયાંક તેમાં સફળતા વસેલી છે અને ઉદાસ થશો નહીં. જ્યારે સફળ થશો તો કહેશો કે કયાંક ને કયાંક નિષ્ફળતા પથ તોમાંથી જ નીકળે છે. એ સમયે તમને અહંકાર નહીં આવે.

“ચાલો હું જાઉં છું...”  
 જીવન, સંગીતની ગા  
 વિદાય રાગ...



પરિણામી જે આસાન

જીવનને



**પત્ની છે તો દુનિયામાં બધું જ છે.**

**આજે તમે જે રાજાની જેમ અને દુનિયામાં મસ્તક ઊંચું રાખીને  
 જીવો છો ને... તે તમારી પત્નીને આભારી છે...**

પત્ની તમારી સગવડ અગવડ તમારો વગર કારણનો ગુસ્સો સાંભળે છે. તમારા સુખે સુખી અને તમારા દુઃખે દુઃખી થાય છે. તમે રવિવારે મોડે સુધી પથારીમાં પડી રહેલ હોવ પણ તેનો તો કોઈ રવિવાર તે તહેવાર હોતો જ નથી, ચા લાવ ને પાણી લાવ ને જમવનું લાવ. અ તો આવું છે અને પેલું તો તેવું છે. તારામા અકકલ ક્યારે આવશે? આવો ખોટો ખોટો વટ મારો છો, એનામાં અકકલ છે અને એ છે તો જ તમે ટકેલ છો. નહીં તો દુનિયામાં તમારો કોઈ ભાવ પણ નહીં પૂછશે. જરા અ. સ્થિતિની કલ્પના કરી જુઓ.

એક દિવસ પત્ની અચાનક રાત્રીન સમયે મૃત્યુ પામે છે ઘરમાં રો-કકળ થાય છે પત્નીના અંતિમ દર્શન ચાલી રહ્યા હતા, તે સમયે એનો આત્મા જતાં જતાં તે પોતના પતિને જે કંઈ કહે છે તેનું અ. વાર્ણ છે...

“ચલો હું જાઉં છું... હવે ફરી કદીયે મળશે નહીં લખેલા લેખ વિદિરને ટાળ્ય તો ટળશે નહીં... ચાલો હું જાઉં છું...”

“ચોરી ન ચાર ફેરા જે દિં અપણે સથે ફરેલા. જીવીશું ને મરીશું સંજ એવા કોલ દીધેલ... અચાનક જાવું પડશે એકલા મુજને



ખબર નહીં... ચાલુ હું જાઉં છું..."

"મૂકીને દેહ મારો આંગણમાં હવે હું જાઉં છું... ઘણું દુઃખ થાય છે મને, પણ હું ઘઈ મજબૂર હવે, હું જાઉં છું, નથી મન માનવું જત, છતાં મારું કંઈ ચાલશે નહીં..."

"અતિ કલ્પાત કરે છે... જુઓને દીકરો ને વહુ.. નથી જોશું જવાતું છતાં ના દર્દ શકતી દિલાસો હું, અને રડે છે, દીકરાનો દીકરો કહે છે, બા... બા... એને તો શાંત પાડો જરૂર છે, ધ્યાન નથી રાખતા. હ અને તમે મજબૂત રહેજો દીલ ન પડશો જરાય... ચાલો હું જાઉં છું..."

"જુઓ હમણાં જ સાસરેથી દીકરી આવશે જ્યારે જોઈને દેહ મારો, ભરે રુદન કરશે ત્યારે સંભળી અને શાંત પાડજો અને જરાયે તમે પણ રોતા નહીં... ચાલો હું જાઉં છું "

"જેવું નામ તેનો નાશ નિયતિ એ નક્કી કર્યું છે... જગતમાં જે કોઈ આવ્યું છે, તે અહીંથી સિધાવ્યું છે.. ધીરે ધીરે ભૂલી જાશે, મને બહુ યાદ કરતા નહીં.. અને ફરી આ જીવનમાં ઓતપ્રોત થઈ રહેજો.. હવે માર વિના જ જીવનની છે એની આદત ઝડપથી પાડી દેજો.. ચાલો હું જાઉં છું. "

"નથી મરુ કહ્યું માન્યું તમે કહીએ આ જીવનમાં, છોડી સ્વભાવ જીવી તમે હવે નાશ બનો વર્તનમાં, મૂકીને એકલ જાત મને ચિંત. શક્તી ઘણી પણ શું કરું મજબૂર છું... ચાલો હું જાઉં છું. "

"તમોને બીપી ને હૃદયની મોટી છે બિમારી, ન ખાતા ગળપણ જરા ભૂલથી નહીંતર તકલીફ થશે ભારી.. સવારે ઊઠીને જો જો દવ લેવાનું ભૂલતા નહીં.. આ મોડી મળે તો વહુ પર ગુસ્સો કરતા નહીં હવે હું નથી એ સમજીને

જીવજો... ચાલો હું જાઉં છું..."

"કરે દીકરોને વહુ છાકો તો જો જો બોલત ના કંઈ.. ચૂપચાપ બધું સાંભળી લેજો.. જરાયે ગુસ્સો કરતાં નહીં... સદા હસતા રહેજો જરાયે ઉદાસ થાશે નહીં... ચાલો હું જાઉં છું..."

"દીકરાને દીકરાને લઈને તેની સંગાથે રમજો. તમાર મિત્રોની સાથે બેસીને સંગતમાં સમય વ્યતિત કરજો.. હવે થોડ ધાર્મિક બનીને જીવજો જેથી જીવનમાં સંયમ પાળી શકાય.. આવું હું યાદ બહુ, તો ચૂપચાપ રૂડી લેજો પણ મનથી જરાયે ટીલા પડશો નહીં... ચાલો હું જાઉં છું. "

"મારો રૂમાલ ક્યા છે, મારી ચાવી ક્યા છે, એવી બૂમ હવે પડતા નહીં. બધું જ વ્યવસ્થિત મૂકવાની અને યાદ રાખવાની દેવ પડજો. સવાર સાંજ તમે નિયમિત જમીને દવ લેજો... અગર વહુ ભૂલી જાય તો સામેથી યાદ કરાવી દેજો... જમવાનું જે મળે, જેવું મળે તે





પ્રેમથી જમી લેજો. ગુસ્સો કરતા નહીં, વર્તણૂકે  
ગેરહજરી મરી પળે-પળે છતાયે મૂંગાશો  
નહીં... ચાલો હું જાઉં છું..”

“દડપણમાં લેવાની લાકડી, જો જો  
ભૂલતા નહીં... ધીરે-ધીરે કગ મડવાનું જો-જો  
ચૂકતા નહીં... પડશો પથારીમાં તો સેવ કોઈન  
ગમશે નહીં... ચાલો હું જાઉં છું...”

“સાંજે સૂત પહેલ પાણીનો લોટો મંગી  
લેજો... તરસ જવારે લાગે ત્યારે તમે પાણી પી  
લેજો... રાત્રે ઊઠવું પડે તો જો-જો અદાશે  
અથડાતા નહીં... ચાલો હું જાઉં છું...”

“પરણ પછી સાથે ઘણું આપણે પ્રેમથી  
રહ્યા. બનાવી લીલી વાડી જે, તેમાં ફૂલડા ખીલી  
રહ્યા. ઈ ફૂલડાની ફોરમ હવે મુજથી લેવાશે નહીં  
કે ફૂરથી પણ જોવાશે નહીં.. ચાલો હું જાઉં  
છું.”

“ઊઠો હવે સવાર થઈ એવું કોઈ કહેશે  
નહીં... ઊઠી જવો કોઈની રાહ જોશો નહીં..  
ચાલો હું જાઉં છું...”

“અને હ એક વાત તમારાથી છુપાવી  
છે.. મને માફ કરશો... તમારી જાણ વિન  
બાબુની પોસ્ટ ઓફિસમાં બચત ખાતું ખોલાવેલ  
તેમ ૧૪ લાખ જમા છે મારી દાદીની શીખમણ  
હતી. દીકરી એક એક પાંચ ભેળી કરી,  
ઓશિક ના ખૂણે રાખતી જાજે. તેમાંથી પાંચ-પાંચ  
લાખ દીકરી, વહુને અપજો. ચાન્દ લાખ તમાર  
ખાતામાં નાખજો અને હા તમે વાપરજો... છોરાન  
છોરાને ભાગ લઈ દેજો... ચાલો હું જાઉં છું.”

“પ્રભુ ભક્તિ પૂજા કરવાનું ચૂકત નહીં...  
હવે ફરી કદીયે મળાશે નહીં... કઈ ભૂલ થઈ  
હોય મારાથી માફ કરશો... લખેલા લેખ વિધિએ  
ટાળ્યા તો ટળાશે નહીં... ચાલો હું જાઉં છું..  
ચાલો હું જાઉં છું...”

નોંધ : આ લેખ વાંચીને આંખમાં આસુ  
જરૂર આવશે પણ આ જીવનની કડવી હકીકત  
છે તેથી આજથી જ જેટલું પણ જીવન બાકી છે  
તેમ પત્નીનું સન્માન કરો. તેની સાથે પ્રેમથી  
જીવો. આનંદથી જીવો. મોજથી જીવો. છોડો  
તમારો અહમ અને પૈસાનો મોહ.



## ગળ્યો, ખાટો, ખારો, તીખો, તુરો અને કડવો

અને છ રસોથી વિવિધ મામાની

ફાયદા અને ગેરફાયદાઓ.

ડૉ. નરિન્દ્રા એસ. બોસાઇ

પી.એચ. જામનગર



**દોષો શમાવનાર :** વાત : ગળ્યો, ખાટો, ખારો, પિત્ત : ગળ્યો, તુરો, કડવો, કફ : તુરો, તીખો, કડવો.

**દોષો કોષાવનાર :** વાત : તુરો, તીખો, કડવો. પિત્ત : તીખો, ખટો, ખારો, કફ : ગળ્યો, ખાટો, ખારો.

### ૧) ગળ્યો રસ / મધુર રસ :

ગળ્યો રસ સાતેય દાતુઓને - રાસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા, શુક્ર અને ઓજસને વધારી, બળ આપી, શરીર પુષ્ટ કરી આયુષ્ય લંબાવ છે. મન સહિત બધી ઈન્દ્રીઓને પ્રસન્ન રાખે છે. પિત્ત, વિષ અને વાયુનાશક, તરસ અને દાહશમક, વાળ વધારનાર, કઠ સુધારનાર, મૂર્ચ્છા દૂર કરનાર, તૃપ્તિકર, વજન વધારનાર, શરીરને સ્થિરતા આપનાર, ઉંરક્ષત તથા ભોજનાં હાડકાને સંધાનાર, અતરિક દાહ-બળતરની શાંતિ કરનાર, શરીરને સ્વચ્છ રાખનાર, કંડો પચવ માં ભારે, ઘાવણ વધારનાર, આંખોને હિતકર, સાતે દાતુઓને શુદ્ધ કરનાર તથા બાળક વૃદ્ધ સહુને હિતકર છે.

છત ગુણસમૃદ્ધ ગળ્ય રસનો જો અતિ ઉપયોગ થાય તો શરીરમાં સ્થૂળતા વધી શરીર ટીલુંદસ રહે, આળસ, અતિ ઊંઘ, ભારેપણ, અસુચિ, જઠરાગ્નિની દુર્બળતા, સ્વાસ, ઉદારસ, શરદી-સળેખમ, આફરો, ઉબકા, મોળ આવવી. લાળ પડવી, અવાજ બેસી જવો, ગણગડ, ગંડમાલા, ગળાનો સોજો, મૂત્રાશયનો સોજો, હાથીપગુ, ધમની અને ગળામાં ચીકણા, અખન રોગો, નક ગળામાં શરદી, ખવવાળ જેવ કફપ્રધાન રોગો ઉત્પન્ન કરે છે તથા વધારે છે મધુર રસના અધિક ઉપયોગથી કૃમિ, ગંઠો થાય છે, મધુપ્રમેહ-ડાયાબીટીસ, માથાનો દુઃખાવો અને ઉદરરોગ થાય છે.

### ૨) ખાટો રસ :

ખાટો રસ એ મધુર રસ પછી બીજા નંબરનો રસ છે. ખાટો રસ આહાર પર સુચિ ઉત્પન્ન કરે છે. જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે. એ શરીરને પુષ્ટ કરનાર, ઉત્સાહ સ્ફૂર્તિ વધારનાર, મનને અનંદ આપનાર, ઈન્દ્રિયોનું અનુલોપન કરનાર, હૃદય માટે હિતાવહ, મુખમાં લાળ

વધારનાર, ખાદ્ય આહારને આંતરિક માં નીચે તરફ લઈ જનાર, તેને પોચો કરનાર તથા પચાવનાર છે. ખટો રસ પચવામાં હલકો, ઉષ્ણ અને સ્નિગ્ધ છે. એ દાંતને અંખાવી દે છે પરંતુ વધારે છે અખનાં ભવાં પાંપણ સકોચાવનાર, ડુંવાડાં ખડાં કરાવનાર તથા હૃદયને પ્રિય છે. એ વાયુ કરનાર, પેટના વિકારો કરનાર, અડવાથી ઠડો પણ સ્વભાવે ગરમ છે.

ખટો રસ જો વધુ પ્રમાણમાં લેવામાં આવે તો દાંત અંખાઈ જાય, તરસ લાગે. કફ પીગળે, પિત્ત પ્રકોપ થઈ પિત્તના રોગો થાય, રક્તભગાડ, મ સમ બળતરા, શરીરમાં ટીલાપાણુ, ચાંદાં, વ્રણ ઘા, દાઝવું, વાગવું વગેરેમાં સોજો, બળતરા અને પાક પડે થાય છે. પેટ, છાતી, તાળવું, આંખો, હથેળી, પગના તળિયામાં બળતરા થાય છે. અતિ પિત્તથી રક્તઅવ્યય થાય છે આ ઉપરાંત ખંજવાળ, શીળસ, દાહ, દૃષ્ટિની મંદતા, વિસર્પ (ગડગૂમડ). અભિષેક થાય. ચક્રકર અને તાવ પણ આવે.

### ૩) ખારો રસ :

ખારો રસ આહારને પચાવનાર, આહારને ભીંજવનાર, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, અવશ્યોને શિથિલ કરનાર, મળને તોડનાર છેદનાર, મળને નીચે લઈ જનાર, તીક્ષ્ણ, શરીરના આંતરિક માર્ગોનો અવરોધ દૂર કરનાર -અવકાશકર, ગળચા, ખાટા બધા રસોનો વિરાદી, મોંઠામાં લાળનો સ્રાવ વધારનાર, કફને પીગળાવનાર, શરીરના આંતરિક માર્ગોની શુદ્ધિ કરનાર (પાચનમાર્ગ, રક્તવાહી માર્ગ, મૂત્રવાહી માર્ગો, શ્વસવાહી માર્ગ), શરીરના તમમ અવશ્યોને મૃદુ કોમળ રાખનાર, આહાર પર રુચિ જન્માવનાર, દરેક પ્રકારના આહારમાં ભળી જનાર અને ઉપયોગી, પચવામાં થોડો ભરે, સ્નિગ્ધ અને ઉષ્ણ છે. મળનું શોષન-શુદ્ધિ કરનાર, છેદન ગુણને લીધે અવશ્યોને પૃથક

કરનાર અને શરીરમાં શિથિલપાણું જન્માવનાર છે.

ખાર રસનો વધુ પડતો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો પિત્તનો પ્રકોપ થાય છે. તરસ વધારે લાગે છે. લોહીનો ભગાડ થાય છે, મૂત્રમાં આવી જાય છે. શરીરની અદર આંતરિક ગરમી લાગે છે, આ ઉપરાંત હાથ, પગ વગેરે અંગોમાં ચીર પડે, માંસ સ્નાયુઓમાં શિથિલતા ઉત્પન્ન થાય અને ત્વચ રોગોમાં સ્રાવ વધે છે. વધારે ખારુ ખાનારનું શરીરમાં ઝેરી દ્રવ્યો જાડી પ્રસારે છે અખ, કાન, નાક જેવી દંદિયોને પોતાના કાર્ય કરવામાં અશક્તિ લાગે છે. તથા વાળ ખરે, વાળ ધોળ થાય તથા ટાલ જવહી પડે છે. એસિડિટી, વિસર્પ, વાતરક્ત, વિચરચિક, ઈન્ડ્યુલ્સ (ઉંદરી) વગેરે થાય છે. ખજવાળ, ખજવાળું, કોઢ, ચક્રકડાં, મુખપાક, ખાટા ખારા ઓડકાર ઉલટી થાય છે ઓજશ્ય, ચક્ષુપાક, પુસત્વદાત વગેરે થાય છે.

### ૪) તીખો રસ :

તીખો રસ મોંમાં બળતરા ઉત્પન્ન કરે છે નાક અને આંખોમાંથી પાણીનો સ્રાવ કરે છે. એ મુખશુદ્ધિ કરનાર, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, આહારનું પાચન કરાવનાર, ઈન્દ્રિયોનું ચાતુર્ય વધારનાર, અલસક, થૂંક પેદા કરનાર, શરીરની રસ, રક્તાદિ દાતુઓમાં ભિન્ન જન્માવનાર, શરીરમાં ચિકિત્સ જન્માવનાર, પરંતુ, ભીનાશ અને મળને કરનાર, ખંજવાળ કરનાર, ચદ રુચવનાર, કૃમિનષક, ચમડી પર ચિર પાડનાર, રક્તના જમાવને વિખેરનાર, સદાશ્રમોના બદનને ટીલ કરી સ્પર્શોતો ખોલી નાખનાર, કફને પ્રકોપને શમાવનાર, શરીરની સ્થૂળતા, આળસ, કફ, વિષ અને કુષ્ઠને દૂર કરનાર, મોં રોગો દૂર કરનાર તથા દાવણ, શુક્ર અને મેદનાશક છે.



તીખા રસનું વધુ પડતું સેવન કરવાથી પુરુષત્વનો નાશ થાય. મોઢ, ગ્લાનિ, અવસાદ વિષાદ, કૃશતા, મૂર્છા વગેરે થાય છે. કમરથી વળી જવાય. અંદારા ચકકર આવે, ગળા મા બળતરા થાય, શરીરમાં દાહ થાય, કમજોરી વર્તાય, તરસ વધુ લાગે. તીખો રસ વાયુકારક હોવાથી હાથ-પગ, પીઠમાં તથા પડખામાં વાયુનું વિકારો જન્માવે, ગળું, તાળવું અને હોઠ સૂકાય છે. અત્યંત તીખા રસનું ઉપયોગથી ઊબક, ઊલટી, હેડકી વગેરે ઉત્પન્ન થાય છે.

#### પ) કડવો રસ :

કડવો રસ જીભ પર મૂકતાં જ બીજા રસોની ગ્રહણ શક્તિનો નાશ કરે છે. મોંઢાનો સ્વાદ બગાડી દે છે. એ મુખ સફ કરે છે, મોં જે કડવું રહેતું હોય તો કડવાશ મટાડી મોંનો સ્વાદ રસ સુધારે છે. મોંમાં શોષ જગાય છે કડવો રસ પોતે અરોચક હોવા છતાં તે અરુચિને હરનાર છે. વિષને દૂર કરનાર, કૃમિદન, મૂર્છા, દાહ-બળતર, ખજવાળ, કુષ્ઠ, તરસ વગેરેનું શમન કરનાર છે. મસા અને ચામડીને દૃઢ કરનાર, તાવ મટાડનાર, ભૂખ લગાડનાર, આહાર પચાવનાર, દાવણની શુદ્ધિ કરનાર, મળને ખોતરનાર, ટીલાપાણું ઉત્પન્ન કરનાર, મેદ, ચરબી, લસીકા, પરું, પરસેવો, મળ, મૂત્ર, પિત્ત અને કફનું શોષણ કરનાર છે. એ સ્વભાવે શીતળ, રુક્ષ-લુપ્ત અને પર્યાપ્ત હલકો છે. એ કઠની શુદ્ધિ કરે છે અને બુદ્ધિશક્તિ વધારે છે.

કડવ રસનું વધુ પડતું સેવન કરવાથી એનું સ્પર્શ, લૂખા અને કર્કશ ગૂણને લીધે રસ, રક્ત, માસ વગેરે સાતેય ધાતુઓ સૂકાય છે. વિર્ય શુક્રને ક્ષાય થાય છે. અશ્ન નપુરુષકત પણ આવી શકે. આ કારણે જ શુક્રદોષની ખમી વાળા પુરુષના આહારમાં કડવી ચીજ બંદ કરવામાં આવે છે. કડવો રસ વધુ ખાવાથી

શરીરનું અંતરિક સ્રોતો મર્જી જેમકે પરસેવાનું મર્જી, મૂળવાહી, શુક્રવાહી મર્જી વગેરે સંકટ થાય છે. એનાથી બળક્ષય, કૃશતા-પાતળાપણું, ગ્લાનિ, ચકકર, મૂર્છા, મુખશોષ થાય છે અને સ્તબ્ધતા, સર્વાંગશૂળ, લકવી, શિરશૂળ, જડતા અને વેદના ઉત્પન્ન થાય છે.

#### ૭) તુરો રસ :

તુરો રસ કષાય એટલે તુરો રસ મોંને સૂકવી દે છે. જીભમાં વિશદતા, સ્તબ્ધતા અને જડતા જન્માવે છે. કંઠને કોઈ ભીંસતું હોય, બંધ કરી દેતું હોય એવું થાય છે, હૃદયમાં ખેંચવ, જેવી પીડા થાય છે. હૃદય પર દબાણ આવે છે. અને કંઠમર્જા-સ્રોતોનો અવરોધ કરે છે. તુરો રસ મળને બાધનાર, દને રૂઝવનાર, ચીરાને સઘનાર, જખમની પીડ દૂર કરનાર, દ્રવને શોષનાર - ચૂસનાર અને મળને રોકનાર છે. ગ્રાસા બંધ કરનાર, શરીરની ભીનાશ સૂકવનાર, રુક્ષ-લુપ્ત, ઠંડો, ભારે, ખોતરનાર, વિકૃત વ્યયને નિર્મળ કરનાર, રક્ત અને મેદની શુદ્ધિ કરનાર અને કાચા આમ ચીકણને રોકે છે. બધા રસોમાં સૌથી ઓછી શક્તિવાળો છે.

વધુ પ્રમાણમાં તુરો રસ ખાવામાં આવે છે તો મોં સૂકાય, હૃદયમાં પીડા થાય, પેટમાં આકરો-ગેસ થાય, વાણી અટકી જાય, શરીરનું અંતરિક સ્રોતો મર્જીમાં અવરોધ થાય. શરીર કાળું પડી જાય અને નપુરુષકતા આવે છે. વધુ પડતો તુરો રસ વધુ, પેશાબ, મળ અને શુક્રને રોકે છે. શરીરને પાતળું કરે છે. ગ્લાનિ, સ્તબ્ધતા અને તરસ ઉત્પન્ન કરે છે એનાથી લકવી, અર્દિત વાયુ (મોઢાનો લકવી), મન્યસ્તામ, ગત્રસ્ફૂરણ, શરીરના અંગોમાં ચમચમાટ (ચાઈ લગાડવાથી થતો ગમગમટ) વગેરે વાયુના રોગો થાય છે.



## તે અનોખી કથાઓ... ત્રણ કપ્તાનવાળું જહાજ... અને અડધો અડધ ભાગ...

મંથનપુરી એલ. ગોસ્વામી  
સુરત



### (૧) ત્રણ કપ્તાનવાળું જહાજ...

એક દિવસ કોઈ એક લક્ષ્યાધિપતિ પાસે ત્રણ માણસો આવ્યા અને કહેવું લગ્યા કે અમે ફલાણા વહાણમાં મુસાફરી કરતા હતા, તેવળા વહાણ એક એક ભગવંતી અમે સૌ દરીયામાં પડ્યા અને માંડ માંડ જીવત રહી શક્યા છીએ. અમારી પાસે ખાવાને કંઈ નથી અને બહુ દુખી છીએ. પેલા લક્ષ્યાધિપતિને દેખાયું કે

એક તો ખરેખર દુખી માણસ હતો. પરંતુ બીજા બે તો છૂતાં લગે છે. તે વાતની ખાત્રી કરવાને તેણે અવુ કથું કે ત્રણેયને કહ્યું કે તમે સૌ દશ દશ વારને છેડે ઊભા રહો, પેલાએ તો વિચારમાં પડ્ય કે આ શું કરશે.

પછી તેણે દરેકને છૂટા છૂટા પૂછ્યું કે તમારું વહાણનો નામુદો કોણ હતો. એકે એક નામ આપ્યું. બીજાએ બીજું નામ આપ્યું, ત્રીજાએ ત્રીજું નામ આપ્યું. પછી તે બોલ્યો, ત્રણ ત્રણ નામુદાવાળા વહાણ મેં કદિ સાંભળ્યા નથી. માટે તમે જણ પણ રસ્તો પકડો નહીં તો લગર ભડાની કોટડીમાં.

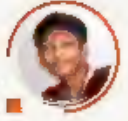


### (૨) અડધો અડધ ભાગ...

કોઈ એક રાજા હતો. તેની પાસે એક કારીગરને જવું હતું. પરંતુ દોઢીએ બેઠેલ દરવાજા તેને અંદર જવ દેતો ન હતો. છેવટે દરવાજાને કારીગરે લાલચ આપી કે મને જે કંઈ મળશે તેનો અરધો ભાગ તને આપીશ એક કહેવથી દરવાજાને તેને જવા દીધો. રાજા પાસે

જઈને તેણે કોઈ એવી નમુનેદાર ચીજ તેને નજર કરી કે રાજા અતિ પ્રસન્ન થયો અને કહ્યું તે ખુશી થઈને મારી લે તે આપવા હું તૈયાર છું. પેલાએ કહ્યું, મહારાજ, આ ખુશી થયા હો તો મને સો ફટકા લગાવવાનો હુકમ આપો. રાજાને બહુ નવાઈ લાગી

છતાં તેનો આગ્રહ બેઠેલા પાડી, પણ તેમ કરવાનું કરણ પૂછ્યું. તેણે કહ્યું મહારાજ, આ બધા ફટકા કંઈ મારે ખાવાના નથી. મારો એક ભાગીયો છે તેને અરધો અરધ ભાગે આપવાનું છે. રાજાને વિચાર થયો કે એવો મૂર્ખ વળી બીજો કોણ હશે? કારીગરે દરવાજા સંબંધે બધી વાત કરી. ત્યારે રાજા બહુ ખુશી થયો અને દરવાજાને શિક્ષા કરી નોકરીમાંથી બરતરફ કર્યો.



\* પતિ : હમણાં હમણાંથી બહાર આંટો મારવા જાઉં છું, તો તું મને બા કેમ પાડે છે?  
પત્ની : છાપું વાંચતા નથી? મ્યુનિપાલિટીએ ઘોર પકડવાનું શરૂ કરી દીધું છે.

\* \* \* \* \*

\* જ્યારે હેલમેટ પહેરવું ફરજિયાત બન્યું ત્યારે પત્નીએ કબાટ ખોલીને કહ્યું, હે ભગવાન ! હવે આટલા બધા મેચીંગ હેલમેટ ખરીદવા પડશે... પતિએ એકટીવા જ વેચી દીધું...

\* \* \* \* \*

\* મંત્રુ : ચંચુ તારા પપ્પા ઘરમાં છે.  
ચંચુ : ના, મારા પપ્પા બહાર ગયા છે.  
મંત્રુ : પણ મેં તેમને હમણા જ ઘરમાં જતા જોયા છે...  
ચંચુ : જોયા છે તો પછી કેમ સવાલ કરે છે?

\* \* \* \* \*

\* પિતા : અરે બુધિયા, તું ક્યારનો આ માટીમાં શું શોધી રહ્યો છે.  
બુધિયો : પપ્પા તમે જ તો કહ્યું ને કે મેં તમારું નામ માટીમાં મિલાવી દીધું છે, તેને જ શોધી રહ્યો છું.

\* \* \* \* \*

\* શિક્ષક : બુધિયા, આઠમી સદીના વિજ્ઞાનીઓ વિશે તમે શું જાણો છો?  
બુધિયો : સાહેબ, એજ કે તે તમામનું સવસાન ઘઈ ગયું છે.

\* \* \* \* \*

\* પત્ની : તમે મને એવા બે વાક્યો કહો કે પહેલું વાક્ય સાંભળી હું ખુશ થાઉં અને બીજું વાક્ય સાંભળી હું નારાજ થાઉં...  
પતિ : તું મારી જીંદગી છે... અને ઢિલ્કાર છે એવી જીંદગી પર...

\* ચંચુ : ભાઈ તને જીવનમાં શું જોઈએ છે?  
મંત્રુ : અટબક પૈસા.  
ચંચુ : પૈસા બાબુમાં મૂક અને એના સિવાય બોલ.  
મંત્રુ : બાબુમાં રાખેલા પૈસા જ જોઈએ છે...

\* \* \* \* \*

\* પોલિસ : તો એક જ જગ્યાએ બે વાર ચોરી કેમ કરી?  
ચોર : ચોરી તો એક જ વાર કરી હતી, બીજી વખત તો સાડી બદલાવવા ગયો હતો.

\* \* \* \* \*

\* ચંચુ : કેમ છે ભાઈ ?  
મંત્રુ : મજામાં, તું કહે?  
ચંચુ : ભણવાનું ફેવું ચાલી રહ્યું છે?  
મંત્રુ : દોસ્ત છે તો દોસ્ત બની ને રહે, રિશ્તેદારો જેવી વાતો ના કર.

\* \* \* \* \*

\* મમ્મી : ૫૦૦ રૂપિયાની ચોપડીઓ લીધી ક્યારેય ખોલી ને જોઈ છે?  
દિકરો : ૨૦,૦૦૦ નો મોબાઈલ લીધો ક્યારેય ખુશીથી ચલાવવા દીધો છે?  
સન્ન કરતું ચપ્પલ આવ્યું મોંઢા પર....

\* \* \* \* \*

\* ચંચુ : મંત્રુ તું તો રોજ ટેન્શન ફી હોય છે, તું કરે છે શું?  
મંત્રુ : હું કોઈપણ કામ કાલ ઉપર નથી છોડતો.  
ચંચુ : તો શું કરે છે?  
મંત્રુ : પરમદિવસ ઉપર છોડું છું... જેથી કાલે પણ ટેન્શન ફી રહું.

\* \* \* \* \*

## ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે નકામા છે આ ફુટ...

ડૉ. સાગરગીરી આર. ગોસાઈ

■ જામનગર ■



ખરાબ લાઈફસ્ટાઈલ અને ભોજનમાં ગરબડના કારણે આજકાલ ડાયાબિટીસની બીમારી ઝડપથી ફેલાઈ રહી છે. કહેવાય છે કે એકવાર આ બીમારી થયા બાદ તેને કંટ્રોલ તો કરી શકાય છે પરંતુ ખતમ નથી કરી શકાતી. આ બીમારી તેની સાથે અનેક બીજી બીમારી લઈને આવે છે. આજે અમુક એવા ફળો વિશે આપણે જાણીએ કે જેમાં ખૂબજ સુગર હોય છે. તેથી ડાયાબિટીસના દર્દીઓએ આ ફળો ખાવાનું ટાળવું જોઈએ.

### \* કેરી ન ખાવી જોઈએ :

કેરી ફળોનો રાજા કહેવાય છે, પરંતુ જો તમે ડાયાબિટીસના દર્દી હો તો તમારે કેરી ન ખાવી જોઈએ, કેમ કે કેરીમાં ખૂબ સુગર હોય છે. કેરી ખાવાથી બ્લડ સુગર હાઈ થઈ શકે છે અને સારવાર લેવાની નોબત આવી શકે છે. જો તમે પોતાને રોકી ન શકો તો કેરીની એકાદ ચીરી ખાઈ શકો છો પરંતુ વધુ ન ખાશો.

### \* લીચી ન ખાવી જોઈએ :

સ્વાસ્થ્ય માટે લીચી સારી ગણવામાં આવે છે પરંતુ ડાયાબિટીસના દર્દીઓએ લીચી ન ખાવી જોઈએ. એક વાટકી લીચીમાં ૨૯ ગ્રામ સુગર હોય છે. જો તમે ભરપેટ લીચી ખાશો તો સુગર રોકેટની ગતિએ વધી શકે છે અને સારવાર લેવાની જરૂર પડી શકે છે. તો ડાયાબિટીસના દર્દીઓએ લીચીથી હંમેશા દૂર રહેવું જોઈએ.

### \* અંજુર ન ખાવા જોઈએ :

અંજુર એક ગુણકારી ફળ છે પરંતુ તેમાં મીઠાશ હોય છે. એક વાટકી અંજુરમાં ૨૯ ગ્રામ સુધી સુગર હોય છે, જેનાથી સુગર તરત જ વધી શકે છે.

### \* પાઈનેપલનું સેવન ન કરો :

પાઈનેપલ અનેક વિટામિન્સથી ભરપૂર ફળ છે પરંતુ તેની વધારે પ્રક્ટી મીઠાશ તેને સુગરના દર્દીઓ માટે નુકસાનકારક બનાવે છે. ડાયાબિટીસના દર્દીઓને ડૉક્ટર પણ પાઈનેપલ ન ખાવાની સલાહ આપતા હોય છે.

## દુનિયા ઝડપથી બદલાઈ રહી છે...



1980



2023



## દશનામ સરક્યુલર

# આભાર



ૐ નમો નારાયણ,

અત્યંત આનંદની લાગણી સાથે આ 'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનનો જાન્યુઆરી-૨૦૨૩નો સાતમો અંક આપની સમક્ષ રજૂ કરું છું. મને આશા છે કે આ અંક પણ આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે. અગર આપ એવું ઈચ્છતા હો કે આ અંક આપણા સમાજના દરેક પરિવાર, સભ્ય સુધી પહોંચે, તો આપ આપના સગા-રનેહીજનો-મિત્રોના ગ્રુપમાં પણ જરૂર શેર કરવો.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનમાં સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી માહિતી સોશિયલ મિડીયાના માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક વ્યક્તિ, પરિવાર સુધી પહોંચે અને ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર પ્રયાસ છે. આ ઈ-મેગેઝીનનો અંક દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનને હજુ પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય અમને **વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ** અથવા **ઈ-મેલ** પર જરૂર મોકલશો, આપનો અભિપ્રાય અમારો ઉત્સાહ વધારશે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનના આગળના દરેક અંક આપ અમારી ટેલિગ્રામ ચેનલ :

### "DASHNAM Circular"

Telegram Channel Link :

<https://t.me/dashnamcircular>

પરથી દરેક અંક વિનામુલ્યે પ્રાપ્ત કરી શકો છો.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ-સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ **ૐ નમો નારાયણ...**

- લલિતપુટી આર. ગોસ્વામી

## સાદર અર્પણ...

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું શિંચન કરનાર  
અમારાં માતા-પિતાને...

કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે મા ફલેષુ કદાચન ।  
મા કર્મફલહેતુર્ભૂમાં તે સંગોઽસ્ત્વકર્મણિ ॥



**પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતૃશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી**

શ્રી પિતામ્બરપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. અણ્ણાબેન પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી  
શ્રી શશીપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. હેમાલીબેન શશીપુરી ગોસ્વામી  
કુશકુમારપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી

શ્રી ધનસુખપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. પુષ્પાબેન ધનસુખપુરી ગોસ્વામી  
સુરજપુરી - દર્શનપુરી

શ્રી લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. ભારતીબેન લલિતપુરી ગોસ્વામી  
તન્વી - મંથનપુરી  
( રળારીકા - જામજોધપુર / સુરત )